वैदेशिक रोजगारमा जाने निर्णय गरिसक्नु भएको छ भने स्काफ फोल्डिङ, सटरिङ कार्पेन्ट्री, आक वेल्डिङ, क्लिनर, स्टिल फिक्चर, वेटर हाउस किपिङ, प्लम्वर, विल्डिङ इलेक्ट्रिसियन र सेक्युरिटी गार्डको तालिम नि:शुल्क प्राप्त गर्न सक्नुहुनेछ ।

जिल्ला विकास समिति, कास्की
वैदेशिक रोजगारीका लागि सुरक्षित आप्रवासन 'सामी' परियोजना
सूचना तथा परामर्श केन्द्र, कास्की
फोन : ०६१-४६४९२५

राष्ट्रिय दैनिक

गोल्डेन न्यूज

Golden News National Daily

○वर्ष ८ ○अंक १६४ ○श्रेणी 'क' ○२०७२ चैत्र ६ गते शनिबार ○ 19 March 2016 ○पृष्ठ ६ ○मूल्य रू. ५/-

यो ठाउँ नियमित विज्ञापनका लागि खाली छ ।
सम्पर्क : ०६१-५३९४५५

मधेश समस्यामा पहलकदमी गर्दै कांग्रेस

चैत्र २२ भित्र संसदीय दल र ६ महिनाभित्र भातृ संस्थाको निर्वाचत

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं ५ चैत्र ।

प्रमुख प्रतिपक्षी नेपाली कांग्रेसको शुक्रबार बसेको बैठकले मधेसको समस्या समाधान गरी संविधान कार्यान्वयनका लागि सबै दलसँग वार्ताअघि बढाउने भएको छ। शेरबहादुर देउवाको नेतृत्वमा नवनिर्वाचित केन्द्रीय समितिको शुक्रबार बसेको पहिलो बैठकले मधेस समस्यको सम्बोधन र संविधान कार्यान्वयनमा जोड दिएको छ। पार्टी कार्यालय सानेपामा भएको बैठकले सरकारले मँहगी र कालोबजारी नियन्त्रण गर्न नसकेको साथै भूकम्प पीडितलाई राहत, पुन:स्थापना र पुनर्निमाणमा उदासिनता देखाएकोमा आलोचना गरेको छ। त्यस विषयमा सरकारको ध्यानाकर्षण गराउने बैठकले निर्णय गरेको केन्द्रीय सदस्य गोविन्द भट्टराईले जानकारी दिए। त्यस्तै, बैठकले पार्टी संसदीय दलको निर्वाचन सम्पन्न गर्न रमेश रिजालको संयोजकत्वमा सुरेन्द्र पाण्डे र गुरु घिमिरे सदस्य रहेको समिति गठन गरेको छ। समितिले निर्वाचनको तिथि र कार्यतालिका ल्याउने छ। लामो समयदेखि हुन नसकेका भातृ संस्थाहरुको अधिवेशन ६ महिना भित्र सक्ने समेत निर्णय गरेको छ। चैत्र २६ गते जनआन्दोलन दिवस मनाउने र म्यानमारका नवनिर्वाचित राष्ट्रपतिलाई बधाई दिने निर्णय गरिएको भट्टराईले बताए। १३ औं महाधिवेशन सफलता पूर्वक सम्पन्न गर्न योगदा पुऱ्याएको निवर्तमान कार्यसमिति, महाधिवेशन सम्पन्न गर्न गठित सबै समिति, देशभरको निर्वाचन कार्यमा खटिएका कानुन व्यवसायी, शिक्षक, सुरक्षा निकाय सबैलाई बैठकले धन्यवाद समेत दिएको छ।

यसैबीच नेपाली काँग्रेसको १३औं महाविधेशनबाट निर्वाचत केन्द्रीय कार्यसमितिको पहिलो बैठकले संसदीय दलको नेता चयनका लागि तीन सदस्यीय निर्वाचन समिति गठन गर्ने निर्णय गरेको छ। पार्टी केन्द्रीय कार्यालय सानेपामा शुक्रबार बसेको बैठकले संसदीय दलको नेता चयनका लागि केन्द्रीय सदस्य रमेश रिजालको संयोजकत्वमा केन्द्रीय सदस्यद्वय सुरेन्द्रराज पाण्डे र गुरुराज घिमिरे रहेको समिति गठन गरेको हो। बैठकले नेपाल विद्यार्थी सङ्घ (नेविसंघ) लगायत सम्पूर्ण भ्रातृ संस्थाको अधिवेशन छ महिनाभित्र सम्पन्न गर्ने निर्णय गरेको केन्द्रीय सदस्य दिलेन्द्रप्रसाद बडूले सञ्चारकर्मीलाई जानकारी दिए।

'केन्द्रीय समितिको पहिलो बैठकले संसदीय दलको नेता चयनका लागि तीन सदस्यीय समिति गठन गरेको छ, त्यस्तै भातृ संस्थाको आगामी छ महिनाभित्र निश्चित कार्य तालिकासहित महाधिवेशन सम्पन्न गर्ने र त्यसमा पहिलो चरणमा नेविसंघको प्रक्रिया अघि बढाउन निर्णय भएको छ'- उनले भने।

कास्की कांग्रेसमा ५ सदस्य मनोनित

नेपाली काङ्ग्रेस कास्कीमा पाँच जना सदस्य मनोनित भएका छन्। कास्की सभापति कृष्ण के.सीले आफूमा निहीत अधिकारको प्रयोग गरी समावेशीमा आधारित भएर सदस्य मनोनित गरेको जिल्ला सदस्य नवीन सिग्देलले जानकारी दिए। मनोनित हुनेमा कास्की क्षेत्र नं १ बाट ओम बस्नेत, २ बाट नवीन सापकोटा, ३ बाट प्रेम परियार, ४ बाट युवराज कुँवर र भोजबहादुर गुरुङ छन्। सभापतिले विधानत् प्रत्यक क्षेत्रबाट दुई/दुई जना सदस्य मनोनित गर्न पाउँने व्यवस्था रहेको छ। अझै तीन जना सदस्य मनोनित गर्न बाँकी छ। बाँकी तीनमध्य अल्पसंख्यक/मुस्लिम/पिछडा बाट एक जना अनिवार्य रुपमा मनोनित गर्नुपर्ने छ। यसैबीच, कास्की काङ्ग्रेसको बैठक शुक्रबार बसेको छ। बैठकले गाउँ र वडा इकाईलाई पूर्णता दिन निर्देशन दिएको छ। बैठक कास्की काङ्ग्रेसका सभापति कृष्ण के.सीको अध्यक्षतामा बसेको थियो।

कृषि क्षेत्रलाई उद्योगको रुपमा स्थापित गर्नुपर्नेमा जोड

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

उपराष्ट्रपति नन्द वहादुर पुनले कृषि क्षेत्रलाई उद्योगको रुपमा स्थापित गर्नुपर्नेमा जोड दिएका छन्। संविधान निर्माण पछि मुलुक आर्थिक संबृद्धिको दिशामा अगाडि बढिरहेको सन्दर्भमा कृषि क्षेत्रलाई उद्योगको रुपमा अगाडि बढाउन सके मुलुकले फड्को मार्ने उनले बताए। पोखरामा शुक्रबारदेखि शुरु भएको राष्ट्रिय पोर्क महोत्सवको उद्घाटन गर्दै उपराष्ट्रपति पुनले कृषि र पशुपालनलाई उद्योगको रुपमा बिकास गर्नतर्फ सरकार अग्रसर हुनुपर्नेमा जोड दिएका हुन्। युवाहरु कृषि पेशामा लालायित भइरहेको सन्दर्भमा सरकारले युवाहरुलाई लक्षित गरेर विभिन्न कार्यक्रम अघि बढाइहेको भएतापनि सहुलियत दरमा कर्जा प्रवाह गरी कृषि तथा पशुपालनलाई प्राथमिकता दिनुपर्ने पुनले बताए। को भनाइ रहेको थियो।

कार्यक्रममा पशुपंक्षी विकास मन्त्री शान्ता मानवीले पशुपालक किसानका लागि उचित अनुदान सहित सरकारी राहत प्रदान गर्न तयार रहेको बताइन। कार्यक्रममा बोल्ने अन्य बक्ताहरुले बंगुर पालनलाई व्यवसायीकरण गर्न सके यसबाट आत्मानिर्भर हुन सकिनेमा जोड दिएका थिए।

बंगुर व्यवसायी संघ कास्कीका अध्यक्ष छयाम थापाको सभापतित्वमा सम्पन्न समारोहमा सांसदहरु रविन्द्र अधिकारी र शारदा पौडेल, बंगुर व्यवसायी संघ कास्कीका सल्लाहकार तथा पूर्व सभासद कृष्णबहादुर गुरुङ लगायतले आ आफ्नो भनाइ राखेका थिए।

उक्त अवसरमा राष्ट्रपति उत्कृष्ट कृषक पुरस्कार-२०७२ बाट सम्मानित कास्कीको रिठेपानीमा रहेको नेपालकै एकमात्र ठूलो बंगुर फार्म पोखरा लाइभस्टक प्रा.लि.को चिनारी रहेको बृत्तचित्र पौरखी पाइलाको उपराष्ट्रपति नन्द बहादुर पुनले विमोचन समेत गरेका थिए। चैत्र ७ गतेसम्म सञ्चालन हुने महोत्सवमा बंगुरको मासुबाट बन्ने विभिन्न परिकारहरु बंगुरको म:म:, चाउमिन, सेकुवा, ससेज, अचार विभिन्न विदेशी परिकारहरु चाइनिज र कोरियन परिकारहरुको स्वाद महोत्सवमा आउने दर्शकहरुले लिन पाउनेछन भने महोत्सवको प्रवेश टिकटमा दर्शकहरुले टिकट बरावरको कुनैपनि पोर्क आइटमको स्वाद लिन पाउने छन।

कास्की जिविस समन्वय समितिमा नयाँ नियुक्ति

आदिवासी जनजातिको उपाध्यक्षमा शाक्य

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

जिल्ला विकास समिति अन्तर्गत रहने आदिवासी जनजाति, महिला, दलित र अपाङ्गहरुको समन्वय समितिमा स्थानीय विकास मन्त्रालयले नयाँ नियुक्ति गरेको छ। यसअघि नेपाली कांग्रेसका सभापति सुशिल कोइरालाको नेतृत्वमा रहेको सरकारका बेला स्थानीय विकास मन्त्रालयले गरेको नियुक्तिलाई खारेज गर्दै अहिले स्थानीय विकास मन्त्रालयमार्फत नै नयाँ नियुक्ति गरिएको हो। हाल राप्रपा नेपालका अध्यक्ष कमल थापाले स्थानीय विकास मन्त्रालयको जिम्मेवारी सम्हालेको कारण नयाँ नियुक्ति पाउनेहरु राप्रपा नेपालका कार्यकर्ताहरु रहेका छन्। नयाँ नियुक्तिमा पर्नेहरु मध्ये आदिवासी जनजाति जिल्ला समन्वय समिति कास्कीको उपाध्यक्षमा पोखरा-१ हाल पोखरा-३ का मोतिमान शाक्य रहेका छन्। उनी राप्रपा नेपालको कास्की जिल्ला सदस्य हुन्। यसअघि पोखरा उप-महानगरपालिका र तत्कालिन नगर पञ्चायतमा निर्वाचित तथा मनोनित गरि ४ पटकसम्म पोखरा-१ को वडाध्यक्ष भएर काम गरेका शाक्य राप्रपा विभाजन नहुँदा पार्टीको क्षेत्रीय अध्यक्ष समेत रहेर काम गरेका थिए। सामाजिक क्षेत्र र खेलकूदमा समेत रुचि राख्ने ७० वर्षीय उनी कास्की जिल्ला फुटवल संघका पूर्व अध्यक्ष समेत हुन्।

मोतिमान शाक्य

सद्धर्मसभा धर्मसंघ बुद्धबिहार मोहरिया टोलको पूर्व अध्यक्ष रहेका शाक्य धार्मिक क्षेत्रमा पनि क्रियाशिल छन्। नयाँ नियुक्तिमा महिला समन्वय समितिको उपाध्यक्षमा पोखरा-६ की सुशिला वाग्ले, दलित समन्वय समितिको उपाध्यक्षमा पोखरा-१८ का बद्री परियार र अपाङ्ग समन्वय समितिको उपाध्यक्ष सन्तबहादुर परियार रहेका छन्। सुशिला र बद्री दुवै जना राप्रपा नेपालकै जिल्ला सदस्य हुन् भने सन्तबहादुर दृष्टिविहीन हुन्।

यसअघि कांग्रेस सरकारको पालामा आदिवासी जनजाति समन्वय समितिमा अशोक भट्टचन, महिला समन्वय समितिमा तारा अधिकारी, दलित समन्वय समितिमा दुर्गाबहादुर सुनार र अपाङ्ग समन्वय समितिमा प्रेमबहादुर परियार नियुक्त भइ काम गर्दै आएका थिए।

पत्रकारको तलव १९ हजार बढी !

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
काठमाडौं ५ चैत्र ।

सरकारले आगामी वैशाख १ देखि लागू हुने गरी पत्रकारको न्यूनतम मासिक तलब १९ हजार ५ सय रुपैयाँ कायम गर्ने भएको छ। न्यूनतम पारिश्रमिक निर्धारण समितिको सिफारिसमा सरकारले पत्रकारको न्यूनतम पारिश्रमिक पुनरावलोकन गर्न लागेको हो। सूचना तथा सञ्चारमन्त्री शेरधन राईले शुक्रबार मन्त्रालयमा सञ्चार सम्बन्धी संघसंस्थाका प्रतिनधिसित को छलफलपछि समितिको सिफारिसअनुसार पत्रकारको न्यूनतम पारिश्रमिक मासिक १९ हजार ५ सय र सञ्चार खर्च १ हजार रुपैयाँ वैशाख १ देखि लागू हुने गरी मन्त्रिपरिषदमा प्रस्ताव लैजान लागिएको जानकारी दिए। पारिश्रमिक निर्धारण समितिले पत्रकारको न्यूनतम पारिश्रमिक १० हजार ८ बाट बढाएर १९ हजार ५ सय र सञ्चार खर्च मासिक १ हजार कायम गर्न सिफारिस गरेको हो।

सार्कका विदेश मन्त्रीसहित विशिष्ट पाहुनाको बिदाई

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

दक्षिण एसियाली क्षेत्रीय सहयोग सङ्गठन (सार्क) को ३७औं मन्त्रिपरिषद् बैठकमा सहभागी हुन पोखरा आएका सार्क सदस्य राष्ट्रका विदेश मन्त्रीसहित सहभागी पाहुनाको शुक्रबार पोखरामा बिदाइ गरिएको छ। नेपालको इतिहासमा नै पहिलोपटक राजधानी काठमाडौं बाहिर पोखरामा भएको बैठकमा भाग लिन भारतका विदेश मन्त्री सुष्मा स्वराज, माल्दिभ्सका विदेशमन्त्री डुन्या मैमुन, श्रीलङ्काका विदेशमन्त्री मङ्ला सामरावेरा, बङ्गलादेशका विदेशमन्त्री अबुल हसन मोहमद अली, भुटानका विदेशमन्त्री डामचो दोर्जी, अफगानिस्तानका उपविदेशमन्त्री हिक्मत खालिद कार्जाइ र पाकिस्तानका प्रधानमन्त्रीका परराष्ट्र मामिला सल्लाहकार सर्ताज अजिज पोखरा आएका थिए। पोखरा आएसँगै मन्त्रिपरिषद्को बैठक, विभिन्न द्विपक्षीय र बहुपक्षीय भेटघाटमा व्यस्त रहनुभएका मन्त्रीहरू बैठक सम्पन्न गरी शुक्रबार फर्किएका हुन्। भारतीय विदेशमन्त्री सुष्मा स्वराज भारतबाट आफ्नै एयर फोर्सबाट पोखरा आएको र शुक्रबार सोही विमानबाट भारत फर्किएको परराष्ट्र मन्त्रालयका नायब शिष्टाचार महापाल राजाराम बर्तौलाले जानकारी दिए। अन्य सार्क राष्ट्रबाट आएका विदेश मन्त्रीसहित पाहुनाहरू काठमाडौं भएर स्वदेश जाने कार्यक्रम भएको परराष्ट्र मन्त्रालयका सह-सचिव भृगु ढुङ्गानाले बताए।

विशिष्ट पाहुनालाई पोखरा विमानस्थलमा उपप्रधानमन्त्री एवम् परराष्ट्र मन्त्री कमल थापा, नायब शिष्टाचार महापाल राजाराम बर्तौला, क्षेत्रीय प्रशासक शङ्करप्रसाद कोइरालालगायतले बिदाइ गरेका थिए।

पोखरामा सम्पन्न बैठकमा सार्कको प्रभावकारी भूमिका स्थापित गर्ने, नेपालमा सफल भएको सामुदायिक वन कार्यक्रम सार्क राष्ट्रमा सञ्चालन गर्ने, यस क्षेत्रको गरिबी निवारण गर्ने, जलवायु परिवर्तनको न्यूनीकरण गर्ने, आठै राष्ट्रलाई जोड्ने यातायात सञ्जाल विस्तार गर्नेलगायतका महत्वपूर्ण विषयमा छलफल भएको थियो। बैठकले सार्कको १९औं सम्मेलन, २०१६ को नोभेम्बर ८, ९ र १० तारिखमा पाकिस्तानमा हुने निर्णय गरेको छ। सार्क विपद् व्यवस्थापन केन्द्र भारतको राजधानी नयाँ दिल्लीमा राख्ने निर्णय गरेको छ भने प्राकृतिक व्यवस्थापन केन्द्रलाई पाकिस्तानको इस्लामावादमा रहेको ऊर्जा केन्द्रसँग गाभ्ने निर्णय गरिएको छ। त्यस्तै सार्क सम्मेलनको निरन्तरताका लागि बैठकले प्रत्येक दुई वर्षको नोभेम्बरमा सार्क शिखर सम्मेलन गरिने निर्णय पनि पोखरा बैठकले गरेको छ।

सामसुङ ग्यालेक्सी एस सेभेन एजको विक्री शुरु

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

मोबाईल दुनियाँमा आफ्नो विशिष्ट राज गरिरहेको सामसुङको बहुप्रतिक्षित ग्यालेक्सी एस सेभेन एज र एस सेभेन शुक्रवारदेखि पोखरेली मोबाईल पारखीले पनि प्रयोग गर्न पाउने भएका छन्। पोखरास्थित सामसुङको आधिकारीक विक्रेता वर्ल्डवाईड कनेक्सनले पोखराको महेन्द्रपुलस्थित वर्ल्डभिजन मोबाईल हवमा पछिल्लो सिरीज ग्यालेक्सी एस सेभेन एजको विक्रि शुभारम्भ गरेको हो। विक्रि आरम्भ गर्दै सामसुङका नेशनल विक्री प्रबन्धक राम श्रेष्ठले मोबाईलका विशेषताबारे जानकारी गराएका थिए। उनका अनुसार यो मोबाईल अन्यको कम्पनीद्वारा उत्पादित मोबाईलको तुलनामा आकर्षक र विविधतापूर्ण रहेको छ। ५.५ ईन्च तज्म सुपर एमोल्डसहितको डिस्प्लेसहित एस सेभेन एज र ५.१ ईच डिस्प्ले साईजमा एस सेभेन रहेको छ। थ्रीडी ग्लास डाईमन्सन, १२ मेगापिक्सल म्युअल क्यामेरा, ३२ जिवी ईन्टरनल स्टोरेजसहित २०० जिबी एक्सटर्नल मेमोरी क्षमताको यो मोबाईलमा ११ घण्टासम्म लगातार भिडियो हेर्न सकिनेछ। यसका अलाबा यो मोबाईल फोनको महत्वपूर्ण विशेषतामा आधा घण्टासम्म पानीमा डुबेपनि कुनै असर नगर्ने हो।

पछिल्लो समय नयाँ नयाँ भर्सनका मोबाईल पारखिहरुका लागि यो फोन आकर्षक र सुविधासम्पन्न बन्ने विश्वास पोखरास्थित आधिकारीक विक्रेता वर्ल्डवाईड कनेक्सनले दाबी गरेको छ। विशेषगरी पोखरामा युवापुस्ता र व्यबसायीहरुमाफ लोकप्रिय रहने विश्वास गरीएको एससेभेन एज र एस सेभेन सिरीजको मुल्य क्रमश ८८ हजार ९ सय रुपैया र ७७ हजार ९ सय रुपैया रहेको वर्ल्डवाईड कनेक्सन तथा वर्ल्ड भिजन मोबाईल हवका सञ्चालक शुशिल कुमार गुरुङले जानकारी दिएका छन्। विक्रि शुभारम्भकै अवसर पारेर शुक्रवारसम्म तीसजना भन्दा बढी ग्राहकले सामसुङ ग्यालेक्सी एस सेभेन एजको बुकिङ गरीसकेको पनि गुरुङले बताए। शुभारम्भकै अवसरमा शुक्रवारसम्म बुकिङ गरेकाहरुलाई डिजीटल घडी सहितको आकर्षक पेनस्ट्याण्ड उपहारस्वरुप प्रदान गरिएको थियो।

शनिबारीय स्वास्थ्य चर्चा

गर्मीको लाग्ने रोगबाट बचौं

गर्मीको तातोसँगै डिहाइड्रेसन, सनवर्नजस्ता समस्या सुरु हुन्छन्। यस्तो अवस्थामा स्वास्थ्यको विशेष ख्याल राख्नु जरुरी हुन्छ । समयमै सजग भए स्वस्थ जीवन बिताउन सकिन्छ । गर्मीमा आउटडोर एक्टिभिटिज धेरै हुन्छ । यसअन्तर्गत लडेर, एक्सिडेन्ट परेर पनि धेरै बिरामी अस्पताल आउँछन् । गर्मीमा पखाला लाग्ने तथा उल्टी हुने समस्या पनि बढी देखिन्छ। अझ तराईमा फोहोरमैलाका कारण डेंगु, मलेरिया आदि रोग लाग्छन् । नदी एवं खोलानालाको वरपर फोहोर जम्ने भएकाले त्यस्ता ठाउँमा लामखुट्टे धेरै हुन्छन् । त्यही फोहोरमा बसेको लामखुट्टेले टोक्दा मलेरिया हुने सम्भावना बढ्छ ।

गर्मीमा बढी हावाहुरी चल्ने भएकाले आँखामा धुलो पर्छ। फलस्वरूप कन्जेटोभाइटिस (आँखा रातो हुने समस्या) देखा पर्छ । यसैगरी धुलोको एलर्जीले पनि धेरैलाई पिरोलेको पाइन्छ ।

डिहाइड्रेसन गर्मीमा धेरैलाई डिहाइड्रेसन हुन्छ । बढ्दो तापक्रमसँगै वरपरको वातावरण पनि सुख्खा हुन्छ अनि गर्मी हुने भएकाले पसिना बढी आउँछ । फलस्वरूप शरीरमा पानीको मात्रा कम हुन्छ । यसबाट बच्न प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । धेरै तिर्खा लागेको छ भने त्यही समयमा पानी पिउनुपर्छ । एकछिनपछि पिउँछु भनेर बस्नु हुँदैन । काँक्रा, खरबुजा, भुइँकटहरले पनि शरीरलाई रसिलो बनाउँछ । यसैगरी नरिवल पानी सेवन गर्नु पनि लाभदायक हुन्छ ।

झाडापखाला तथा बान्ता गर्मीमा फोहोर-मैला व्यवस्थापन राम्रोसँग नहुँदा यस्तो समस्या बढी देखा पर्ने गरेको छ । आकाशबाट पानी पर्ने भएकाले घर वरपर फोहोर पानी जम्मा हुन्छ । फोहोर तथा नपखालिएको खानेकुरा खाए झाडापखाला लाग्ने सम्भावना हुन्छ।

दमका रोगीले विशेष ध्यान पुऱ्याउनुपर्छ गर्मीमा बढी धुलो उड्ने भएकाले दमका रोगीलाई समस्या हुन्छ । हावाहुरी चल्ने समयमा घरबाहिर निस्कनु हुँदैन । घाममा हिँडडुल गर्नुपरे छाता ओढ्नुपर्छ । एकपटक दम रोग लागेपछि पछिसम्म पनि त्यसले पिरोल्ने भएकाले ध्यान पुऱ्याउनु पर्छ ।

गर्मीमा कन्जेक्टोभाइटिस (आँखा रातो हुने) पनि बढी हुन्छ । हावाहुरी चल्ने भएकाले धुलो उडेर आँखामा पर्छ । फूलको परागकणले गर्दा पनि यस्तो समस्या देखापर्छ । त्यसैले घाममा एक्सपोज हुनुअघि सनग्लास लगाएर हिँड्नुपर्छ । बाहिर हिँडडुल गरेर आएपछि चिसो पानीले आँखा धुनुपर्छ ।

छालाको समस्याः गर्मीको आगमनसँगै छालामा पर्याप्त समस्या देखापर्छन् । धुलो तथा फूलको परागकणले गर्दा छाला चिलाउनुका साथै रातो पनि हुन्छ । छाला कालो हुने साथै चिलाउने समस्या देखिन्छ । त्यसैले छालालाई घामबाट जोगाउन हिँडडुल गर्नुअघि क्रिम लगाउनुपर्छ । त्यसले सूर्यको प्रकाशबाट आउने हानिकारक किरणँले छालामा पुऱ्याउने असरबाट जोगाउँछ । शरीरमा मोस्चराइजर पनि प्रयोग गर्नुपर्छ । पुरुषले सेभिङ गर्दा छालामा समस्या देखापर्न सक्छ । त्यसैले राम्रो सेभिङ लोसन तथा अङ्टर सेभ प्रयोग गर्नुपर्छ ।

खानपानमा ध्यानः गर्मीमा खानेकुरामा पनि विशेष ध्यान दिनुपर्छ । हलुका तथा चिल्लोरहित खानेकुरा खानुपर्छ । गर्मीमा धेरै चिल्लो एवं मसलायुक्त खानाले फाइदा हुँदैन । प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनुपर्छ । रसिला फलफूल तथा सागपात बढी खानुपर्छ। खानामा सलाद पनि प्रयोग गर्नुपर्छ ।

व्यायामः नियमित रूपमा बिहान सबेरै हिँडडुल गर्नुपर्छ । गर्मीमा बेलुका तातो हावा बहने भएकाले बिहानको स्वच्छ र ताजा हावामा हिँडडुल गर्नु उत्तम हुन्छ । धेरै व्यायाम गर्दा शरीरबाट बढी पसिना बाहिर निस्कने भएकाले हल्का व्यायाम गर्नुपर्छ ।

टाउकाको पीडाः गर्मीमा टाउको दुख्ने समस्याले पनि सताउँछ। न्यूरोलोजिकल डिसअर्डरले गर्दा यस्तो हुन्छ । शरीरमा पानीको मात्रा कम हुने भएकाले टाउको दुख्छ । डिहाइड्रेसनका कारण पनि टाउको दुख्छ । त्यसैले बढी रसिला खानेकुरा खानु लाभदायक हुन्छ। पानी पनि प्रशस्त मात्रामा पिउनु पर्छ ।

समाधानका उपायः गर्मीमा सूर्यको तापक्रम बढी हुने भएकाले छालामा एलर्जी हुने समस्या पनि देखा पर्छ । त्यसैले भरसक घाममा हिँडडुल गर्नुहुँदैन । हिँड्नै परे छाता ओढेर हिँड्नुपर्छ । शरीर तथा शरीरका अन्य खुल्ला भागमा घामबाट जोगिने खालको क्रिम लगाउनु पर्छ । यसैगरी कन्जेटिभाइटिस बाट बच्न सनग्लास लगाउनु पर्छ । प्रशस्त मात्रामा पानी पिउनु पर्छ । बासी, सडेगलेका खानेकुरा खानु हुँदैन । राम्रोसँग पखालेर पकाइएको खानेकुरा खानुपर्छ । गर्मीमा वरपरको वातावरण सफा राख्नु जरुरी छ ।

यसैगरी जाडोमा झैं गर्मीमा पनि विभिन्न मौसमी रोग लाग्ने गर्दछ । गर्मीमा हुने लु, पानीको कमी ,फूड पोइजनिंग, थकान सामान्य रोगहरु हुन् । केही सावधानी अपनाए यस्ता बिमारीबाट बच्न सकिन्छ । चिकित्सकहरुका अनुसार हट एग्जाशन गर्मीको एक प्रकारको साधारण बिमारी हो । जसको कारण शरीरको तापमान ३७ डिग्री सेल्सियस बाट ४० डिग्री सेल्सियस सम्म पुग्दछ । रिगटा लाग्ने, कमजोरी, अत्यधिक प्यास लाग्ने, टाउको दुख्ने र छटपटी लाग्ने यस रोगको मुख्य लक्षण हुन् । यस्तो लक्षण देखिएमा तुरुन्त पानी खुवाउनु पर्दछ । यो रोग पानीको कमीका कारण हुने गर्दछ ।

हट-स्ट्रोक हुँदा शरीरको तापमान ४० डिग्री सेल्सियस सम्म बढ्छ । जसको कारण शरीरका अन्य कार्यप्रणालीले काम गर्न बिस्तारै छोडदछ । हट-स्ट्रोकमा बिमारीको शरीरको तापमान अत्यधिक बढ्दछ । यस्ता रोगका कारण छाला सुख्खा हुने , शरीरमा पानीको कमीहुने, कमजोरी महसुस हुने, श्वासप्रश्वासमा समस्या आउने र बिमारी बेहोश हुने गर्दछन् । हट-स्ट्रोकबाट बच्न अत्यधिक गर्मी हुने समयमा घरबाट बाहिर ननिस्कने, अत्यधिक मात्रामा पानी, जूस तथा तरल पदार्थ पिउने ताकि शरीरमा पानीको कमी नहोस । हल्का खालको कपडा लगाउने। फूड पोइयजनिंग गर्मीयाममा बढी मात्रमा हुने गर्दछ । गर्मीको समयमा खानपिनमा बढी ध्यान दिनुपर्दछ ।

अत्यधिक तापमानको कारण खानामा बैक्टीरीया हुनसक्छ ।जसको कारण फूड पोइयजनिंग हुनजान्छ । सडकमा खुल्लारुपमा राखिएको कुनै पनि खानेकुरा खानु हुदैन । पिउने पानी सधैं घरबाट नै लिएर हिड्नुपर्छ । अल्ट्रा वायलेट किरण र घामबाट बच्न चश्मा र क्यापटोपी सधै प्रयोग गर्न सकिन्छ ।

प्याज खानुका १० फाइदा

सलाद होस् वा तरकारी र अचारमै किन नहोस् प्याज धेरै खाइने चिज हो । स्वादका लागि खाइने प्याजको गुण केवल खानालाई स्वादिलो तथा बासनादार बनाउनेमा मात्र सर्पमित छैन ।

प्याजमा विभिन्न औषधिय गुण पनि पाइन्छन् र यसको सेवन स्वास्थ्यका लागि हितकर हुन्छ । विज्ञहरुका अनुसार कतिपय स्वास्थ्य समस्याको रोकथाम र उपचारमा प्याज लाभदायक हुन्छ । प्याजका १० फाइदा यस्ता छन् :

❖प्याज खानाले पेटमा पाचन रसको उत्पादन बढ्दछ । जसका कारण हामीले खाएको खानेकुरा राम्रोसँग पच्दछ र पाचन सम्बन्धी समस्या पनि कम हुन्छ ।

❖प्याजको रसमा मह मिलाएर खानाले ज्वरो, रुघाखोकी, तथा घाँटी ❖खसखस गरेको र एलर्जी जस्ता समस्यामा राहत मिल्दछ ।

❖प्याजमा क्रोमियम तत्व हुन्छ जसले रगतमा भएको चिनीको मात्रा अर्थात् ब्लड सुगर नियन्त्रणमा मद्दत गर्दछ ।

❖काँचो प्याजको सेवनले रगतमा हानिकारक कोलेस्ट्रोलको मात्रा बढ्न दिँदैन र यसले मुटुलाई स्वस्थ राख्न सहयोग पुराउँदछ ।

❖दुखेको वा सुन्निएको ठाउँमा प्याजको रस लगाउनाले दुखाइ कम हुन्छ र संक्रमण पनि हुँदैन ।

❖प्याजमा विभिन्न फाइटोकेमिकल्स तथा भिटामिन सी पाइन्छ, जसले मानिसमा रोग प्रतिरोधी क्षमता बढाउँदछ ।

❖तपाइँको जिउमा कतै माहुरीले चिलेको छ ? यदि माहुरीले चिल्यो भने उक्त ठाउँमा प्याजको रस लगाउनुहोस्, दुखाइ तथा सुन्निने क्रम पनि कम हुन्छ ।

❖प्याजको नियमित सेवनले पेटको अल्सर अर्थात् ग्यास्ट्रिक अल्सरको जोखिम कम हुन्छ । प्याजमा भएको तत्वले सरीरको फ्रि रेडिकल्स हटाउन मद्दत गर्दछ ।

❖नाकबाट विभिन्न कारणले रगत बगिरहेको छ भने काँचो प्याज काटेर सुँघ्नाले रगत बग्न बन्द हुन्छ ।

❖प्याजमा क्यान्सर प्रतिरोधी तत्व पाइन्छ । यसमा हुने क्वेर्सेटिन नामक यौगिकले क्यान्सरबाट बचाउन सहयोग गर्दछ ।

के गोलभेंडाले मृगौलाको पत्थरी गराउँछ ?

कतिपय खानेकुराहरुको बारेमा हामीहरुमा एक प्रकारको मान्यता अर्थात् मिथक हुन्छ । त्यस्तो मान्यता भलै गलत नै किन नहोस् तर मानिसहरुले त्यसलाई सही भनेर स्विकारी रहेकै हुन्छन् र सोही बमोजिम गर्दछन् । यस्तै एउटा मान्यता गोलभैंडाको विषयमा पनि छ ।

गोलभैंडा खानाले मृगौलाको पत्थरी हुन्छ भन्ने मान्यताका कारण कतिपयले त गोलभैंडा नै खान छाडेको हामीले देखेका छौं । के यो साँचो हो त ? गोलभैंडाले मृगौलाको पत्थरी बनाउँछ त ? वास्तवमा अक्जालेट तत्वयुक्त खाद्य पदार्थको सेवनले मृगौलामा पत्थरीको सम्भावना हुन्छ ।

गोलभैंडामा पनि अक्जालेट तत्व हुन्छ । तर यो गोलभैंडामा अक्जालेट तत्व मृगौलामा पत्थरी गराउने हानिकारक मात्रामा हुँदैन । जसका कारण गोलभैंडाको सेवनले मृगौलाको पत्थरीको खतरा रहँदैन । तर यदि ठूलो परिमाणमा नियमित रुपमा गोलभैंडा खानाले भने अक्जालेट तत्वको अधिक आपूर्ति हुने र मृगौलामा पत्थरीको जोखिम बढ्ने गर्छ, स्वभाविक रुपमा । तर सन्तुलित मात्रामा वा ठिक्क मात्रामा गोलभैंडामा खानाले मृगौलाको पत्थरी हुने सम्भावना रहँदैन ।

विज्ञहरुका अनुसार चिया, कफी, पालुंगो तथा विभिन्न सफ्ट ड्रिंक्सहरुमा अक्जालेट तत्व अधिक मात्रामा पाइने भएकाले त्यस्ता पदार्थ बढि खानाले मृगौलामा पत्थरीको खतरा बढ्दछ । धेरै धेरै नूनयुक्त अचारको सेवन बढि गर्नु पनि मृगौलाको पत्थरीको कारण बन्न सक्दछ ।

बढि चिनी खानाले मस्तिष्कमा क्षति ?

धेरै गुलियो पदार्थ खानाले मोटोपना तथा मधुमेह लगायतका समस्याको जोखिम बढ्ने कुरा त सबैलाई थाहै छ । तर हालैको एक अध्ययनले भने बढि चिनीको सेवनले मस्तिष्कका कोशिकाहरुमा क्षति पूराउने र मानिसको स्मरण क्षमतालाई पनि नराम्रोसँग असर पूराउने तथ्य पत्ता लगएको छ ।

अस्ट्रेलियाको न्यू साउथवेल्स विश्वविद्यालयका शोधकर्ताहरुले हालै गरेको अनुसन्धानमा यो तथ्य पत्ता लागेको हो । शोधकर्ताहरुका अनुसार चिनीको बढि मात्राले मस्तिष्कमा असर पूराउँछ र तनावमा पनि बढोत्तरी ल्याउँदछ ।

शोधकर्ताहरुका अनुसार दैनिक ५० ग्राम भन्दा बढि चिनीको सेवनले

मस्तिष्कमा नोक्सान पूराउँदखछ र यसको कार्यप्रणालीमै असर पूराउँदछ । यसबाट मानिसको स्मरण क्षमतामा पनि गिरावट हुन्छ । शोधकर्ता जयन्ती मनियम तथा मार्गरेट मोरिसले भनेका छन् : हामी सबैलाई थाहै छ की गुलियो पदार्थको धेरै सेवन गर्नु दाँत तथा पेटका लागि हानिकारक छ, तर नविनतम अनुसन्धानमा यो पत्ता लागेको छ की चिनीले दिमागको त्यस भागमा असर पूराउँदछ जसले व्यवहार तथा स्मरणमा भूमिका खेल्दछ ।शोधकर्ताहरुले १५ दिनसम्म मुसाका विभिन्न ३ समूहमा अध्ययन गरी यो निष्कर्षमा पुगेका हुन् । त्यसक्रममा नियमित रुपमा चिनी खुवाइएका मुसाहरुको मस्तिष्कका कोषहरुमा नोक्सान पुगेको पाइएको थियो ।

शोधकर्ताहरुका अनुसार अत्यधिक चिनीको सेवनले न्युरोन्स अर्थात् स्नायु कोशिकाको विकाशका लागि जिम्मेवार मानिने न्युरोड जिनलाई असर पूराउँदछ । जसका कारण मानिसमा तनाव, डिप्रेसनका साथै स्मरण शक्तिको गिरावट जस्ता समस्या देखा पर्दछन् ।

आजको पञ्चाङ्ग

मिति २०७२ साल चैत्र ६ गते शनिबार, तदनुसार मार्च १९ सन् २०१६, श्रीशाके १९३७, नेपाल संवत् ११३६, कीलकनामकः संवत्सरः, सूर्य पृथ्वीको उत्तरी गोलार्द्धमा प्रवेश गरिसकेका छन् । वसन्त ऋतु चलिरहेको छ । चान्द्रमान अनुसार फाल्गुनशुक्लपक्ष चलिरहेको छ । सौरमान अनुसार आज फाल्गुनशुक्लपक्षको एकादशी तिथि १८ घटि २८ पला अर्थात दिनमा १२ बजेर ४६ मिनेटसम्म त्यसउप्रान्त द्वादशी तिथि लाग्नेछ । आज सूर्य मीन राशिमा, चन्द्रमा कर्कट राशिमा अहोरात्र रहनेछ । आज दिनमान ३० घटि ८ पलाको रहनेछ । आज सूर्योदय नेपालको काठमाडौं केन्द्रबिन्दुमा रहि बिहान ठीक ६ बजेर ११ मिनेटमा यम मुहूर्तमा हुनेछ भने सूर्यास्त साझ ६ बजेर १४ मिनेटमा हुनेछ ।

आजको राशिफल

मेष : विदेशबाट धन आउन सक्ने, गरेको कार्य सफल, पढाइबाट उत्कृष्ट नतिजा प्राप्त हुनेछ ।

वृष : शारीरिक पीडा थपिने, मानहानी हुन सक्नेछ, आम्दानीका श्रोतहरु घट्नेछन्, विशेष मान्छेबाट धोका हुन सक्नेछ

मिथुन : गुमेको धन फेला पर्न सक्नेछ, राजनैतिक सक्रियता बढ्नेछ, समग्रमा दिन शुभ छ ।

कर्कट : गर्न खोजेको कार्य असफल, मनमा तनाव बढ्नेछ, भ्रमण कठिनपूर्ण रहने, वाथ रोगले सताउने छ सतर्क हुनुहोला ।

सिंह : विदेशबाट आफनो मान्छे घरमा फर्कदा नयाँ चहलपहल, राजनैतिक क्षेत्रमा मन जानेछ, सामाजिक सहयोग मिल्ने ।

कन्या : साहित्यिक क्षेत्रमा सक्रियता बढ्ने, प्रेमिकासंग भेटघाट हुन सक्ने, वौद्धिक क्षेत्रबाट लाभ, आम्दानी राम्रो हुने ।

तुला : राजनीतिक तनाव हुनेछ, वैवाहिक कार्य असफल हुन सक्ने, नकरात्मक विचारले सताउनेछ ।

वृश्चिक : शत्रुहरु सक्रिय हुनेछन्, गरेको कामबाट जस नपाइने, काममा अनाश्यक टकराव खेप्नु पर्ने दिन शुभ रहने छैन ।

धनु : सोचेजति काम गर्न असफल, इष्टमित्रको विरोध झेल्नुपर्नेछ, जागिरबाट धोका हुन सक्ने चनाखो हुनुहोला ।

मकर : व्यारिक कार्य असफल, झगडाको मामिलामा फसिने, स्वास्थ्यमा खरावी, टाढाको भ्रमण नगर्नु वेश हुनेछ ।

कुम्भ : राजनीतिबाट खुशीका खबर प्राप्त, रमाईलो ठाँउमा भ्रमण, आर्थिक क्षेत्रको सोचाईले आम्दानीमा वृद्धि हुने ।

मीन : छिमेकीसंग कलह चर्किने, व्यापारबाट नोक्सानी, सामाजिक सम्मान पाउनबाट बञ्चित, दिन खराबछ ।

राशिफल लेखक : युवा ज्योतिषी हरि पन्त, मो.९८४६१४७३६९

वित्तिय संस्था कर्मचारी संघमा सुर्खाली

पोखरा ५ चैत्र ।

नेपाल वित्तिय संस्था कर्मचारी संघ शाखा समिति पोखराको दशौं अधिवेशनबाट पुस्कर नेपाली सुर्खाली अध्यक्षमा निर्वाचित भएका छन् । संघको उपाध्यक्षमा दल बहादुर थापा, सचिवमा यामबहादुर रानाभाट, कोषाध्यक्षमा विरबहादुर जैसवाल, राजेन्द्र लम्साल र सदस्यहरुमा ज्ञाज शर्मा, दलबहादुर थापा, ध्रुव प्रसाद पोखरेल, सुजन पोखेल, गोविन्दबहादुर थापा, यज्ञप्रसाद जोजिजू सर्वसम्मत निर्वाचित भएका छन्। संघले केन्द्रीय पार्षदमा भरतराज आचार्यलाई सर्वसम्मत चयन गरेको छ। यसअघि अधिवेशनको उद्घाटन गर्दै नेपाल राष्ट्र बैंक पोखराकी निर्देशक निलम तिम्सिनाले कर्मचारी संघको सम्मान संस्कारले सकारात्मक भूमिका खेलेको बताईन् । संघले प्रवेशिका परीक्षामा सर्वोकृष्ठ अंक ल्याउने कर्मचारीका छोरा सन्देश लम्साललाई प्रमाणपत्र, दोसल्लाले सम्मान गरेका थिए । संघमा आवद्ध अवकास प्राप्त कर्मचारी मातृकराज घिमिरे, गणेश मल्ल र लवकुमार थापालाई बिदाई समेत गरिएको थियो । सम्मान तथा विबदाई कार्यक्रममा बोल्दै निर्देशक तिम्सिनाले युनियन र व्यवस्थापन एक सिक्काका दुई पाटा भएको बताईन् । नेपाली काँग्रेसका पूर्व आमन्त्रित केन्द्रीय सदस्य एवं नेपाल ट्रेड युनियन काँग्रेस राष्ट्रिय समितिका वरिष्ठ उपाध्यक्ष राम्जी कुँवरले पेशागत सुरक्षाका लागि एक भएर सवै युनियनहरु लाग्नु पर्नेमा जोड दिए । उनले आधिकारिक ट्रेड युनियनको निर्वाचन अनिवार्य हुने भन्दै मजदुर माथि लाग्ने आरोप खण्डनको आवश्यकता औल्याए । श्रम ऐन र ट्रेड युनियन ऐनलाई व्यवस्थापन पक्षसंग सामूहिक सौदावाजीका माध्यमबाट कार्यालय र मजदुरको सुरक्षा ज्ञारेन्टी गर्नुपर्नेमा उनले जोड दिए । संघका अध्यक्ष ज्ञाज शर्मा वाग्लेको अध्यक्षतामा सम्पन्न कार्यक्रममा नेपाल ट्रेड युनियन काँग्रेस पश्चिमाञ्चल क्षेत्रीय सभापति मुरारी शर्मा, जिल्ला अध्यक्ष कुदलेवी बराल, सम्मानित व्यक्तित्व सन्देश लम्साल, संस्थापक अध्यक्ष मातृकाराज घिमिरे, कार्यसमिति सदस्य यामबहादुर रानाभाट लगायतले आ-आफ्नो भनाइ राखेका थिए ।

गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिक अनलाइनमा पढ्‌न र सुनौलो एफ.एम. १०२.२ मेगाहर्ज सुन्न
Log on :
www.goldennews.com.np

कान्तिपुरमा विद्यार्थीलाई बिदाई

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

कान्तिपुर टुरिजम एण्ड होटल म्यानेजमेन्ट कलेजमा एकवर्षे स्कटिज डिप्लोमा इन होटल म्यानेजमेन्टमा अध्ययनरत विद्यार्थीहरुलाई स्वागत एवं विदाई कार्यक्रम सम्पन्न भयो । कार्यक्रममा कलेजका विद्यार्थी सुरेन्द्र ओझाको अध्यक्षतामा भएको थियो । कार्यक्रममा नयाँ तथा पुराना विद्यार्थीहरुले विभिन्न साँस्कृतिक, साँगेतिक एवं मनोरञ्जनात्मक प्रस्तुती प्रस्तुत गरे ।

कार्यक्रममा कलेज व्यवस्थापन समितिका संस्थापक अध्यक्ष विजय पौडेलले कलेजले अन्तर्राष्ट्रिय स्तरमा प्रतिस्पर्धा गर्न सक्ने जनशक्ति तयार पार्नका लागि कलेजले सोही अनुसारको पुर्वाधार एवं वातावरण प्रदान गरेको बताए। कलेज व्यवस्थापन समितिका सदस्य तथा जब्स ग्लोबल म्यानपावरका म्यानेजिङ्ग डाइरेक्टर चन्द्रसिंह अदाइ, कलेजका कार्यक्रम संयोजक ज्ञानेन्द्र पौडेलले उत्पादित विद्यार्थीहरुलाई शतप्रतिशत नोकरीको व्यवस्था देश तथा विदेशमा समेत लगाउन सफल भएकोमा खुशी व्यक्त गरेका थिए । कार्यक्रममा विकास जि.एम., सरिता तामाङ्ग, शिशिर सुव्वा, मुकेश गुरुङ्ग, शरण महर्जन, निर्मला तिमिल्सिना, सरु पौडेल लगायतले बोलेका थिए ।

—रंग संसार—

लोकगीतको चाहना, लोकगीतमै लगाव र सफलता

राजाराम पौडेल/गोल्डेन
पोखरा ५ चैत्र ।

सुरुमा कुमार पुनलाई विश्वासनै थिएन कि लोकदोहोरी क्षेत्रमा लागेर प्रगति गर्न सकिन्छ भनेर । हुन त त्यतिबेला उनलाई सल्लाह सुझाव दिने कोहि भएनन् । रेडियोमा गीत बजेको सुन्दा आफ्नो आवाज पनि रेडियाबाट सुनाउन पाए भन्ने रहर उनमा थियो । तर गाउँमा बसेर सम्भव भएन । साँगीतिक क्षेत्रको बारेमा बुझ्ने व्यक्ति त्यहाँ थिएनन् । गाँउ छोडेर पोखरा अथवा काठमाडौं पुग्ने साहस उनमा आएन । गाउँबाट उच्च शिक्षा अध्ययनका लागि बागलुङ पुगे । त्यहाँ पुगेर आफ्नो प्रतिभा राख्न थाले । त्यसैले त बागलुङमा आयोजना हुने चैते दशैं मेलामा तीन पटकसम्म उनको समूह प्रथम भयो । यहि मेलामा वरिष्ठ लोकदोहोरी गायक पुरुषोत्तम न्यौपानेलाई भेट्ने अवसर जुट्यो । उनको आवाज सुनेर न्यौपानेले तारिफ मात्र गरेनन्, पोखरा आउन साँगीतिक यात्रामा अगाडि बढ्न सुझाए पनि । न्यौपानेसंग फोन नम्बर आदान-प्रदान भयो । तर तत्काल पोखरा उनी आएनन् । प्रगति गर्न विदेशनै जानुपर्छ भन्दै सबै उनका युवा साथी विदेशिए । यसबाट कुमार पुन पनि अछुतो रहन सकेनन् । अनि हानिए थाइल्याण्डतिर । बेला-बेलामा नेपाल भने आइरहन्थे ।

बाल्यकालदेखिनै लोक संगीतप्रति कुमारको रुचि थियो । गाउँमा रोधी गायको सुन्ने र हेर्न गर्दागर्दै उनले गीत गाउन थालेका थिए । यसरी गीत सुनाउँदा पाएको सकारात्मक प्रतिक्रियालेनै उनी अगाडि बढ्न हौसिए । उनी गाउँमा मात्र सीमित भएनन् । विस्तारै गाउँभन्दा बाहिरका कार्यक्रममा सहभागिता जनाउन थाले । वि.स.२०५१ मा बाग्लुङ बुर्तिबाङमा भएको पूर्णिमा मेलामा आयोजित प्रतियोगितामा प्रथम भए उनी । यसले उनमा उत्साह थपियो । हुन त यसअघिनै विभिन्न स्थानीय प्रतियोगीतामा भाग लिएर पुरस्कार जितेका थिए । स्कुलमा गीत सुनाउँदा शिक्षकले प्रशंसा गर्ने गरेकोले उनमा आत्मविश्वास बढेको थियो । 'सरहरुले ठाउँमा यसको कोही हुन्थ्यो भने यस्ले केहि गर्न सक्छ भन्ने गर्नुहुन्थ्यो' उनी सम्झन्छन् ।

थाइल्याण्डबाट वि.स. २०५७ नेपाल आउँदा उनी पोखरा आए । तत्कालै गीत रेर्कड गर्ने आँट उनले गरे । लय र शब्द पुरुषोत्तम न्यौपानले सिर्जना गरेको 'घर मेरो म्याग्दी देविस्थान' गीतमा आवाज भरेर नेपाली साँगीतिक क्षेत्रमा उनको डेब्यु त्यहि वर्ष भयो । गीत बजारमा त आएन । तर रेडियो नेपाल र भर्खरै पोखरामा खुलेका एफ.एम.बाट बज्न थाले । श्रोताको अनुरोध यो गीतको लागि आउन थाले । विभिन्न कार्यक्रममा उनले सुनाए पनि । फेरी थाइल्याण्ड गए ।

वि.स. २०५९ मा नेपाल आउँदा काठमाडौंको रिमा रेकडिङ स्टुडियोबाट दुई गीत रेर्कड गरे । जुन गीतहरु एल्बम 'धानको बालैमा' मार्फत बजारमा ल्याए । एल्बममा समावेश 'धानको बालैमा' बोलको गीतमा लय र शब्द सिर्जना बुद्ध घर्ति गरेका थिए । आवाज कुमार पुन, निता पुन र मिना पुनले भरे । यहि एल्बमको 'धरती धसुला' सालैजु गीतमा शब्द र लय कुमार पुनको थियो । आवाजमा उनलाई निता पुन र मिना पुनले साथ दिएका थिए । गीत रेर्कड गरेर उनी अनि थाइल्याण्ड लागे । एक वर्षपछि मात्र यी गीत उनले सुनेका थिए ।

विदेशिने चलन गाउँमा भएकोले विदेशिनु परेको उनी बताउँछन् । गाउँमा युवाहरु घरमा नबस्ने । आर्थीक अवस्था सामान्य । त्यतिमात्र नभएर साँगीतिक क्षेत्रमा भविष्य उनले देखेनन् । 'गीत गाएर मात्र जीवन धान्न सकिन्छ भन्ने लागेन'-उनले भने । अहिले साथीहरुले गरेको प्रगति देख्दा यहि बसेर पनि गर्न सकिने रहेछ भन्ने हुने गरेको उनी बताउँछन् । यो

वीचमा रमेश विजी र पुरुषोत्तम न्यौपानेसँग कुरा भइरहन्थ्यो उनको । आउँदा भेट्ने गर्थे । समय मिल्दा कार्यक्रममा गीत गाउथे ।

तर लामो समयसम्म उनले साँगीतिक क्षेत्रमा समय दिएनन् । पुन: ११ वर्ष पछाडि साथीहरुको आग्रहमा वि.स. २०७० बाट उनको पुन:आगमन नेपाली लोकदोहोरी क्षेत्रमा भएको हो । रमेश विजिको शब्द र लयमा देवी घर्ती र कुमारको आवाजमा 'लाग्छ डोरी उनको' गीत रेर्कड स्थायी रेर्कडमा जुजु गुरुङको एरेन्जमा रेर्कड गराएर फेरी उनी थाइल्याण्ड फर्के । ३ महिनापछि नेपाल आएर गीतको मिक्सिङ गरे । शंकर विसीको निर्देशनमा भिडियो निर्माण गरेर बजारमा आएको थियो । यसबाट राम्रो प्रतिक्रिया पाए । यस्ले उनमा झनै उत्साह थपिदियो । 'झल्को आउँछ निदरी आउँदैन' २०७१ मा रमेश विजिको शब्द र लय देवी घर्ती र कुमारको आवाजमा आयो । यो वर्ष प्रेम सागर पौडेलको शब्द र लय तथा कुमार र कृष्ण परियार मा 'जिन्दगी बगेको खोला' गीत बजारमा आयो । 'हैन अरुको' २०७१ मा रमेश विजिको शब्द,सर्मीला गुरुङको लयमा कुमार र सर्मीलाले आवाज भरेका थिए । यी गीत मार्फत दर्शक श्रोताको मन उनले जिते ।

यसैगरी वि.स. २०७२ मा रिता थाको एल्बममा आवाज भरे । रमेश विजिको शब्द नारायण परियारको लमा रहेको यो गीतमा रिताले उनलाई साथ दिएकी छन् । उनले प्रिति आलेको एल्बमको 'बाबरी' तथा तुलसा जिसीको एल्बमको 'मोहनी' मा आवाज भरेका छन् ।

लाल बहादुर पुनको लय र शब्दमा यानीमाया, ख्याली, सालैजो, भईच साइलो, ठाडोभाका समावेश गरेर भिजुअलसहित गीता पाइजा र कुमार पुनको आवाजमा एल्बम अब केहि समयमा बजारमा आँउदैछ । उनले नयाँ वर्षको अवसरमा आफ्नो नयाँ एल्बम निकाल्ने बताएका छन् । रमेश विजिको शब्द र लय सिर्जनामा 'तल्तल मलाइ सुपारीको' बोलको गीत उनको एकल आवाजमा रेर्कड भइसक्यो । अब अर्को गीत थपेर भिडियो सहित एल्बम रिलिज गर्ने योजना उनको छ ।

यतिबेला उनलाई धेरै गीत गाउने अफर आउन थालेका छन् । 'गीत गाउने अफर धेरै आएका छन् तर चित्तबुझ्दो नभएर सबै गीतमा आवाज भरेको छैन' उनले बताए । साँगीतिक यात्रामा थाइल्याण्ड, कम्बोडिया र भियतनाम जाने तयारीमा रहेका उनी यसअघि फान्स, बेल्जियम, हङकङ, सिँगापुर, मेलेसिया पुगेर आफ्नो प्रस्तुति सुनाइसकेका छन् । नेपालका झण्डै ३० जिल्लामा पुगेर आफ्नो प्रतिभा सुनाउन उनले भ्याएका छन् । थाइल्याण्डको पिआर भएका उनी अहिले पोखरा नयाँ गाउँमा बस्छन् । उनको थाइल्याण्डमा मसाज सेन्टर र साइबर छ भने पोखराको रिमझिम दोहोरी साँझमा लगानी छ । राष्ट्रिय लोक दोहोरी गीत प्रतिष्ठान नेपालको आजीवन सदस्य रहेका उनले विन्ध्यवासिनी अवार्ड २०७१ नव गायको अवार्ड पाएका थिए ।

कुमारको जन्म म्याग्दी देविस्थान-३ राजदाङमा बुबा कर्ण प्रसाद र आमा रनमाया पुनको तेस्रो सन्तानको रुपमा आजभन्दा झण्डै ४२ वर्ष अगाडि भएको हो । टिपिकल लोक भाका गाउन मनपराउने पुन हाल बजारमा आएका गीत प्रति असन्तुष्ट छन् । राम्रो गीत सिर्जना हुनको लागि सेन्सर बोर्ड आवश्यक हुने उनको भनाइ छ । 'सेन्सरबोर्ड नहुँदा लापरवाही भयो ।' उनी भन्छन् । गीतको अगाडि अश्लिल शब्द राखेर पब्लिसिटि गर्ने गरेको उनलाई पटक्कै मन पर्दैन । 'धेरै रेकडिङ स्टुडियोको स्थापना हुनुले जस्तो गीत पनि बजारमा आए ।' उनले भने । अब भने निरन्तर साँगीतिक क्षेत्रमा लाग्ने सोच उनले बनाएका छन् । उनी अझैसम्मपनि थाइल्याण्ड आउने-जाने गर्छन् ।

प्रतिक्रियाका लागि :
popdiary@gmail.com

मिस नेवा:को फाइनल आज

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

नेवा: खल, कास्कीको आयोजनामा हुन लागेको छैठौ मिस नेवा: पोखरा नेपाल संवत ११३६ को तयारी पुरा भएको । मिस नेवा: पोखरा ११३६ का लागि १९ जना नेवारी समुदायका युवतीले प्रतिस्पर्धा गर्दैछन । सहभागी प्रतियोगिहरुलाई बिभिन्न जीवनपयोगी तालिम प्रदान गरिएको प्रतियोगिता संयोजक सुविन्द्र श्रेष्ठले जानकारी दिए। चैत्र ६ गते शनिबार पोखरा सभागृहमा हुने अन्तिम प्रतिस्पर्धामा प्रतिस्पर्धीहरुमा भैरबटोलका करिस्मा शाई, रामबजारका सन्ध्या श्रेष्ठ, सुवि तण्डुकार, सुरक्षा तझ्या र मौनता कर्माचार्य, हेम्जाका ज्योती श्रेष्ठ, पृथ्वीचोकका सेलिका श्रेष्ठ र एनी श्रेष्ठ, रानीपौवाका अनिशा तझ्या, सुस्मा श्रेष्ठ र सन्जु श्रेष्ठ रहेका छन् । यसैगरि मोहोरिया टोलका अस्मिता बज्राचार्य, एलिशा जोशी, सिंहनाथटोलका श्रेयका प्रधान, सृजनाचोकका सदिक्षा मल्ल, बगरका निशा श्रेष्ठ, लामाचौरका रोजिना श्रेष्ठ र तनहुँ डुम्रेका अस्मिता श्रेष्ठ, मालेपाटनका दिपिका श्रेष्ठ रहेका छन् ।

कार्यक्रमको उद्देश्यबारे प्रकाश पार्दै नेवा खल: कास्कीका अध्यक्ष अशोक पालिखेले मौलिक नेवा संस्कृति, भाषा, भेषभूषा, कला, रहनसहन आदिको संरक्षण र सम्बर्द्धन गर्दै नेवा: समुदायका अविवाहित युवतीहरुलाई यस बारे अवगत गराउने र उनीहरुलाई यो कार्यक्रम मार्फत आफ्नो सक्षमता र आत्मविश्वासको अभिबृद्धि गर्ने उद्दश्यले नेवा खल कास्कीले यस कार्यक्रमको आयोजना गर्न लागेको बताए । मिस नेवा: पोखरा ११३६ का विजेताले ४० हजार नगद, फस्ट रनरअपले २५ हजार र सेकेण्ड रनरअपले १५ हजार नगदसहित प्रमाणपत्र र आकर्षक उपहारहरु प्राप्त गर्ने छन् ।

यसैगरि बेष्ट स्माइल, बेष्ट ट्यालेण्ट, बेष्ट पर्सनालिटी, बेष्ट फोटोजेनिक, बेष्ट भ्युअर च्वाइस, बेस्ट नेवारी ल्याङ्ग्वेज टाइटलका साथमा जनही ५ हजार रुपैयाँ, प्रमाणपत्र र उपहार प्रदान गरिने छ । प्रतिस्पर्धीहरुलाई पोखरामा सम्बन्धित क्षेत्रमा बिज्ञता हासिल गरेका बिभिन्न व्यक्तित्वहरुले तालिम प्रदान गरेको संयोजक सुविन्द्र श्रेष्ठले जानकारी दिए ।

कालिगढलाई व्यवसायिक तालिम

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग डिभिजन कार्यालय कास्कीको आयोजना एवम् अन्नपूर्ण मल्टी इन्जिनियरिङ कन्सल्टेन्सीको सह आयोजनामा आयोजित भूकम्प प्रतिरोधात्मक भवन निर्माण सम्बन्धी तालिमबाट कास्कीका ४२ जना कालिगढ लाभान्वित भएका छन् । भूकम्प प्रतिरोधी भवन निर्माणका लागि कालिगढलाई अभिप्रेरित गर्दै उनीहरुलाई प्रशिक्षित गर्न तालिम आयोजना गरिएको हो ।

तालिमको समापन समारोहमा सहभागीलाई प्रमाणपत्र प्रदान गर्दै शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग डिभिजन कार्यालय कास्कीका प्रमुख तपेन्द्र बहादुर खड्काले तालिमका उपलब्धिलाई व्यवहारमा उतार्न सहभागीलाई आग्रह गरे ।

प्रमुख प्रशिक्षक एवम् अन्नपूर्ण मल्टी इन्जिनियरिङ कन्सल्टेन्सीका प्रोपाइटर किसान सिंह गुरुङले तालिमका उपलब्धिलाई व्यवहारमा उतार्न सके मात्र तालिमको लक्ष्य प्राप्त हुने बताए ।

कार्यक्रममा निर्माण व्यवसायी अर्जुन थापा, प्रशिक्षार्थी खड्ग विक, शहरी विकास तथा भवन निर्माण विभाग डिभिजन कार्यालय कास्कीका लेखा अधिकृत विष्णु बराल लगायतले आ-आफ्ना धारणा राखेका थिए ।

गर्भपतन न्युनिकरणका लागि तालिम

पोखरा ५ चैत्र ।

स्थानीय सरकारी तथा गैरसरकारी सरोकारवालाहरुको लागि २ दिने जिल्लास्तरीय क्षमता विकास तालिम शुक्रबार पोखरामा सम्पन्न भएको छ । गर्भ पहिचान गरि गरिने गर्भपतन न्युनिकरण गर्न तथा गर्भमा रहेका शिशु बालिकाहरुको हक अधिकारका बारेमा आवाज उठाउनका लागि शुरु भएको विटिवि परियोजना अन्तर्गत तालिम भएको हो ।

स्थानीयस्तरमा लैंगिकमैत्री सेवा विस्तारका लागि सरोकारवालाहरुको भूमिका सम्बन्धी तालिम निर्देशिका निर्माण गर्ने सम्बन्धमा जिल्लाका सरोकारवालाहरुको सुझाव संकलनका लागि वर्ल्डभिजन एड्भोकेसी फोरमको आयोजनमा तालिम भएको सिविन पोखराका प्रमुख प्रेम सोङ्गमेनले बताए । तालिममा श्रोतव्यक्ति कोपिला रिजालले तयार पार्नुभएको निर्देशिका नमुना अर्न्तगत रहेर किशोरी तथा बालबालिकाको पृष्ठभूमि, परिभाषा, यससम्बन्धी राष्ट्रिय तथा अन्तराष्ट्रिय स्तरबाट भएका पहल, प्रावधान, लक्ष्य, लैंगिक हिंसा, नेपालमा गर्भपतन तथा लिंगका आधारमा हुने गर्भपतन लगायतका बारेमा छलफल भएको थियो । यूरोपियन यूनियनको आर्थिक सहयोगमा सिविन नेपाल, वर्ल्डभिजन एड्भोकेसी फोरम, कृपा र आईसिडिआईको संयुक्त पहलमा सन् २०१५ देखि ०१७ सम्मका लागि परियोजना शुरु भएको हो । परियोजना कास्कीसँगै काठमाण्डौं, भक्तपुर, चितवन, रुपन्देही र सुर्खेत जिल्लामा संचालित छ ।

प्रो. वद्री के.सी. : ९८५६०२९८४६
प्रो. गोपाल बहादुर कार्का : ९८५६०३१८७२
प्रो. राजेश के.सी. : ९८५६०३७३१७
ईन्द्रेणी क्याटरिङ एण्ड पार्टी प्यालेस
चापापानीमार्ग, पोखरा-१२, फोन : ०६१-५२५६४६, ५२७३०४
शुभ-विवाह, जन्मोत्सव, अन्नप्राशन, व्रतवन्ध, पिकानक, सेमिनार तथा अन्य कुनैपनि कार्यक्रमका लागि टेण्ट, लाइट, डेकोरेशन एवं फुल तथा हाफ क्याटरिङका साथै कुक चाहिएमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
(हामीकहाँ २०० गाडी अटाउने पार्किङ पनि छ ।)

सस्तोमा जहाज टिकट
सस्तोमा राष्ट्रिय, अन्तर्राष्ट्रिय हवाईजहाज टिकट तथा टुरिष्ट बस टिकट चाहिएमा साथै विदेशमा सामान पठाउनु परेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
World Int'l Travels & Tours Pvt. Ltd.
Newroad, Darbarthok Marga, Pokhara-9
Ph: 061-523753, 526409, 9856032747

सेक्यूरिटी गार्डमा वैदेशिक रोजगारको सुवर्ण अवसर
Abudhabi मा Spark Middle East Star Skill Force, UAE मा DPS, कतारको Group-4 ... Diplomatic ...
तयारी कक्षा धमाधम
सम्पर्क
आर्मोर ग्रुप सेक्यूरिटी सर्भिस एण्ड सप्लायर्स प्रा.लि

विदेश जानेहरुका लागि सुवर्ण अवसर
Macow, Abudabi को Spark, Middle East, Star र Al Jaber Coin दुवई र कतारको Grup-4 Security कम्पनीहरुमा जान चाहनेहरुलाई यस प्रा.लि.बाट अन्तर्राष्ट्रिय स्तरको सेक्युरिटी गार्ड तालिम र अंग्रेजी भाषाको तयारी कक्षाहरु संचालन भैरहेको हुँदा इच्छुक व्यक्तिले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।
हाम्रा विशेषताहरु :- तयारी कक्षा धमाधम चलिरहेको छ ।
❖शतप्रतिशत उत्तीर्ण गराउन सफल ❖आफ्नै मेनपावर कम्पनीबाट प्रोशेस गराइने ।
❖१ वर्षमा ३ सय भन्दा बढी सेक्यूरिटी गार्डमा पास गराउन सफल
सम्पर्क | फेवा सेक्यूरिटी एण्ड वर्कर सर्भिसेज प्रा.लि.
पृथ्वीचोकबाट १०० मिटर तल (एयरपोर्ट जाने बाटो)
मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि, पोखरा विजनेश कम्प्लेक्स सटर नं. ३०,
फोन:०६१-५५०२५२, मो. ९८४६०-४१४९२

"रंगहरूको अन्तिम गन्तव्य"
आकर्षक एवं विश्वसनीय रंगरोगनका लागि सम्झनै पर्ने पसल
योर्स ट्रेड कन्सर्न
एशियन पेन्टस्, रोयल ईस्पायराका साथै सिपेजको समस्या सावधान, वाटर प्रुफिङ गरिन्छ ।
फोन : ०६१-४३०१६४, मो. ९८५६०३०९८७, ९८४६३३६३५१
अमरसिंहचोक, पोखरा, कास्की
डिलर: एशियन पेन्ट
नेपालमा सर्वाधिक रूचाईएको पेन्ट

बैंक ब्यालेन्स
बैंक व्यालेन्स सर्टिफिकेट तथा बैंक ट्रान्सफर गर्नुपरेमा हामीलाई सम्झनुहोस् ।
सम्पर्क
९८२६१-०६६०२

तु-अवश्यकता
पोखराको पालिखेचोकमा रहेको श्रद्धा सरस्वती पुस्तक पसलका लागि केही पुरुष कर्मचारी आवश्यक परेको हुनाले एसएलसी उत्तीर्ण/+२ वा सो सरह र अनुभवी इच्छुक र इमान्दार व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।
श्रद्धा सरस्वती पुस्तक पसल
ताम्राकार भवन,ज्ञानमार्ग,पालिखेचोक
फोन : ०६१-५४०७०१

पोखरामा पहिलो पटक
यौनबर्द्धक : लिङ्गको साइज, पावर बढाउन, शिघ्र स्खलन रोक्न, विश्व विख्यात हर्बल सर्टिफिकेट उपकरण, मसाज तेल (महिला पुरुष दुवैको लागि)
स्तन बढाउन, घटाउन, टाइट गर्न, नुप्लाइ कसिलो बनाउन, पेटको चिरा हटाउन।
केश भर्न रोकी उमार्ने तेल, Hair Building Fibers.
Cuit Face बनाउन रुप अमृत (Inddian), Fair Look
उचाई बढाउन Step Up, Triple Height
तौल बढाउन (B.D.P) Body Buildo घटाउन (More Slim)
थाहै नदिई जाँड रक्सी चुरोट, खैनी, गाँजा तथा ड्रग्स छुटाउन।
ढाँड तथा जोर्नी दुखाई ठिक पार्न, सम्धी सुधा पेनकिल।
अब Facebook मा www.facebook.com/Pokhara Herbal Home
पोखरा हर्वल होम्स
(भाटभटेनीको ठिक अगाडि) न्यूरोड, पोखरा
061-539070, 9856035331, 9804122919
फ्रि होम डेलिभरी

चाया, पोतो र डण्डिफोर Bye Bye
चाया, पोतो, डण्डिफोर र मखियालाई एक हप्तामा नै हटाइनुका साथै गोरोपना बढाइने
यहाँ Orginal Korean Cosmetic Product पाइन्छ ।
साथमा मोटोपन घटाउने र बढाउने पनि ।
कपाल भर्न रोक्ने, उमार्ने Hair building fiber.
सेतो कपाललाई ५ मिनेटमा नै कालो बनाउने
महिनामा नै १-३ इन्च हाइट बढाउने Step-Up.
चाउरिपना हटाउने
पिनासका लागि सफल उपचार ।
Skin Test गरिन्छ ।
ग्याष्ट्रिक उपचार
Breast घटाउने बढाउने...पेटमा भएको सेतो धर्सा हटाउने ।
थाहै नदिइ जाड, रक्सीका साथै चुरोट, सुर्ती, केही दिनमा नै छुटाइने ।
नेपालकै नं. १ Aloevera Juice हामीकहाँ पाइन्छ ।
बिहानी ब्युटी ट्रेडर्स
चिप्लेढुङ्गा, पोखरा-४, फोन: ९८४६१५४१८८, ०६१-५२४९५४
(मल्ल इम्पोरियमको अगाडि हा कम्प्लेक्स भन्दा दुई घर तल)

अनेक समस्या सफल उपचार
ग्याष्ट्रिक: खाना रुचि नहुने, अमिलो पानी आउने, भुसिल डकार आउने जस्तो सुकै पुरानो ग्याष्ट्रिकको सफल उपचार ।
यौन समस्या:- शिघ्र स्खलन, उत्तेजना नहुने, लिङ्ग चिलाउने, स्वप्न दोष जस्तो सुकै यौन समस्याको सफल उपचार ।
महिला सम्बन्धि समस्या
महिनावारी गडबडी, सेतोपानी बग्ने, योनी चिलाउने, तल्लो पेट दाड कम्मर दुख्ने, पेट तथा छातीमा भएको सेतो धर्सा हटाउने, स्तन बढाउने तथा घटाउने तथा टाइट गर्ने, यौन चाहानामा कमी हुने जस्तो सुकै समस्याको आयुर्वेदिक पद्दतिबाट सफल उपचार ।
जाँड रक्सी थाहा नदिई केहि दिनमै छुटाउने
सुन्दरता:- कालो छायाँ पोतो, डण्डिफोर, दाग धब्बा, मखिया, कोठी, चाउरिपन हटाई पुरै शरिर गोरो बनाउने ।
दुब्लो पातलो शरिरको तौल बढाउने साथै मोटो पन घटाउने ।
थप उपचार:- प्रेसर, सुगर, जण्डिस, पिलास, पाइल्स, दम सास, बाथ, दाड कम्मर, हाड जोर्नी पुरै शरिर दु:खाई ठिक पार्ने मसाज तेल ।
शितल आयुर्वेद फर्मा
पृथ्वीचोक, पोखरा, मुक्तिनाथ विकास बैंकको अगाडि पोखरा इलेक्ट्रोनिक्स भवन भित्र
फ्रि होम डेलिभरी
फोन नं.०६१-५३१८६७, ०६-१२२९९९८, मो. ९८४६१३७४१८

सागमा पदक विजेतालाई पोखरामा सम्मान

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

भारतमा हालै सम्पन्न दक्षिण एशियाली खेलकुद (साग)मा पदक विजेता खेलाडीलाई पोखरामा सम्मान गरिएको छ । कास्कीबाट विभिन्न खेलमा सहभागी भई पदक विजेता खेलाडीलाई पोखरा उप-महागनरपालिकाको सहयोग, क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिको संयोजन र कास्की जिल्ला खेलकुद विकास समितिले आयोजना गरेको सम्मान कार्यक्रममा शुक्रबार पोखरामा सम्मान गरिएको हो ।

फुटबलमा पोखराबाट फुटबलमा मनबहादुर तामाङ र हेमन्त गुरुङ सदस्य रहेका थिए । फुटबलमा नेपाले स्वर्ण पदक जितेको थियो । त्यसैगरी उसुमा रजत पदक जित्न सफल झरना गुरुङ र महिला भलिबलमा कास्य पदक प्राप्त गर्न सफल मन्जु गुरुङ, अरुणा शाही र मनिषा चौधरीलाई पूर्व राष्ट्रिय बक्सिङ खेलाडी चित्रबहादुर गुरुङ, पोखरा उप-महानगरपालिकका कार्यकारी अधिकृत झलकराम अधिकरी, क्षेत्रिय खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेल, जिल्ला अध्यक्ष यामबादुर गुरुङ लागयतले नगद १० हजार रुपैयाँ सहित सम्मानपत्र र दोसल्लाले सम्मान गर्नुभएको थियो । मन्जु, झरना र शाही कास्की वर्ष महिला खेलाडीबाट समेत सम्मानित भईसकेका छन् । कार्यक्रममा सागमा सहभागी उसुका प्रशिक्षक अरुण दत्त र भलिबल प्रशिक्षक कौशिला खत्रीलाई पनि नगद १० हजार रुपैयाँ सहित सम्मान गरियो ।

यसैबीच आगामी १३औं साग खेलकुद पोखरामा आयोजना गर्न पोखरेलीले माग गरेका छन् । सम्मान कार्यक्रमसंगै १३ औं साग पोखरामा गर्न आयोजा गरिएको अन्तरक्रिया कार्यक्रममा बोल्ने बक्ताहरुले पोखराले साग खेलकुद गर्न सक्षम रहेको दावी गरे । पोखरामा साग प्रतियोगिता गर्न सरकारलाई दवाव दिने निर्णय समेत कार्यक्रममा गरिएको छ । पोखरामा सार्क परराष्ट्रमन्त्रीहरुको बैठक सफलता पूर्वक सफल भएकाले साग खेल पोखराले गर्न सक्ने आधार तयार भएको भन्दै त्यसका लागी पहल गर्ने खेलकुदकर्मी, नागरिक समाज, राजनीतिक पार्टीले प्रतिबद्धता व्यक्त गरेका छन् । कार्यक्रममा बोल्दै सभाषद सीता गिरी ओली पोखरामा साग खेलकुद प्रतियोगिता संचालनका लागी आफनो क्षेत्रबाट पहल गर्ने बताउदै पुरै नभएपनि केही खेलकुदका इभेन्ट र उद्घाटन पोखरामा गर्न सकिने बताए ।

पोखरा उम-पहानगरपालिकाका कार्यकारी अधिकृत झलकराम अधिकारीले साग खेलकुद प्रतियोगिताका लागि आवश्यक पहलकदमी गर्न तयार रहेको बताए । अन्तर्राष्ट्रिय बक्सिङ खेलाडि एवं पोखरा पर्यटन परिषदका पूर्व अध्यक्ष गणेशबहादुर भट्टराइले सरकारले अब विकेन्द्रिकरणको अवधारणालाइ मूर्तरुप दिन सागका केही इभेन्ट र उद्घाटन पोखरामा गर्नुपर्नेमा जोड दिए । क्षेत्रीय खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष खगराज पौडेलले पोखरा रगंशालमा आवश्यक पूर्वाधार विकास भैरहेकाले दुई वर्षपछि हुने साग पोखरामा गर्न सकिने बताए । कास्की जिल्ला खेलकुद विकास समितिका अध्यक्ष यामबहादुर गुरुङको अध्यक्षतमा भएको कार्यक्रमको संचालन कार्याल प्रमुख प्रकाश बराल लगायतले गरेका थिए ।

मनकामना केबुलकार कपका लागि उपसमिति

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

कास्की जिल्ला फुटवल संघको आयोजनामा हुन लागेको मनकामना केबुलकार पोखरा कप अन्तर्राष्ट्रिय फुटवल प्रतियोगिताको तयारी तिब्र पारिएको छ । यसैक्रममा संघ कास्कीको शुक्रबार बसेको बैठकले प्रतियोगिता सम्पन्न गर्न विभिन्न उप-समितिहरु गठन गरेको छ । प्रतियोगिताको संरक्षकमा अखिल नेपाल फुटवल संघका केन्द्रिय उप-महासचिव गणेशबहादुर भट्टराईलाई चयन गरियो भने उप-संरक्षकमा संघका पूर्वाध्यक्ष खेमबहादुर गुरुङ्गलाई चयन गरिएको छ । त्यसैगरि प्रतियोगिता संघका उपाध्यक्षद्वय मिलन गुरुङ्ग र कुमार गुरुङ्गलाई क्रमश : संयोजक र सह-संयोजकमा चयन गरिएको छ । आर्थिक समितिको संयोजकमा संघका सल्लाहकार सुनिल गुरुङ्ग तथा सह-संयोजकमा शिव गुरुङ्ग र ओम बस्नेत रहेका छन् । टिम व्यवस्थापक संयोजकमा धरमबहादुर लामिछाने र मिलन गुरुङ्ग, मैदान व्यवस्थापनमा बसन्त थकाली र हरि खड्का, घरेलु टिम व्यवस्थापनमा हिटलर घले र आइन्दल गुरुङ्ग, प्राथमिक उपचारमा डा. रबिन्द्र श्रेष्ठ र राधा गुरुङ्ग चयन भए ।

त्यसैगरि निर्णायकतर्फ आनन्द रंजित र सन्तोष गुरुङ्ग, प्रचार-प्रसारमा दिपक गोदार र विनोद लामिछाने, पास तथा टिकट व्यवस्थापन समितिमा शिव गुरुङ्ग र सुसिल भट्टचन, पुरस्कार व्यवस्थानमा खेमबहादुर गुरुङ्ग र कुमार गुरुङ्ग, सरसफाई व्यवस्थापनमा मिलन केसी र खुम गुरुङ्ग, कार्यालय सञ्चालनमा रामकृष्ण बाँस्तोला र बुद्धिबहादुर खत्री क्षेत्री, होटल तथा यातायात व्यवस्थापनमा गोपीबहादुर भट्टराई र हिटलर घले, प्रतियोगिता अनुगमनमा विमल वस्याल र राजकुमार गुरुङ्ग, शान्ति सुरक्षा व्यवस्थापनमा टीका कार्की र कुमार गुरुङ्ग, अतिथि स्वागत सत्कारमा मदन केसी र राजु गुरुङ्ग, मन्च व्यवस्थापन तथा सजावटमा विक्रम थकाली र मिलन केसी, स्वयं सवेक परिचालनमा इश्वर गुरुङ्ग र सुरेश गुरुङ्ग क्रमश संयोजक र सह-संयोजक रहेका छन् । कास्की जिल्ला फुटवल संघका अध्यक्ष धरमबहादुर लामिछानेको अध्यक्षतामा बसेको बैठकले यस्तो निर्णय गरेको हो । प्रतियोगितामा दुई विदेशी टोलीसहित नेपालका चर्चित ए डिभिजन क्लव, विभागीय र आयोजक गरि १२ टिमको सहभागिता रहने बताइएको छ ।

मैत्रीपूर्ण फुटसलको तयारीमा इक्यान कास्की

पोखरा ५ चैत्र ।

सानै खेल मैदानमा थोरै खेलाडी भएपनि फुटबल खेल्न सकिने भएपछि पछिल्लो समय 'फुटसल' प्रति धेरै आकर्षित भएका छन् । 'फिटनेश' का लागि पनि फुटसल सहयोगी सिद्ध भएको छ । यहि मेसोमा नेपाल शैक्षिक परामर्श संघ (ईक्यान) कास्कीले पनि आफ्नो वार्षिक अतिरिक्त क्रियाकलाप अन्तरगत 'फुटसल' खेल्ने भएको छ । संस्थाका अतिरिक्त विभाग प्रमुख भुवन क्षेत्रीले ईक्यान अन्तरगत रहेका सम्पूर्ण सदस्यहरु हरेक शुक्रबार 'फुटसल'मा सहभागी हुने जानकारी दिए । यो शुक्रबार देखि ईक्यान सदस्यहरु मैत्रीपूर्ण फुटसल प्रतियोगिता खेल्न शुरु गरिसकेका छन् । गैरापाटनमा रहेको पोखरा फुटसल एरेनामा निरन्तर फुटसल खेलिने सँयोजक क्षेत्रीले बताएका छन् । ईक्यान कास्कीका कार्यवाहक अध्यक्ष मिलन तिवारीले संस्थाका सदस्यहरुबीच भातृत्व विकास हुनुसँगै स्वास्थ्यको हिसाबले पनि लाभदायक भएकोले फुटसलको कन्सेप्ट आएको बताए। आगामी शुक्रबार संस्थाका सदस्यहरु बीच पहिलो म्याच भएकोले करिब २४ जना सदस्य सहभागी भएका थिए । आगामी दिनमा ईक्यान कास्कीमा रहेका ५० जना सदस्यहरु नै म्याचमा सहभागी हुने र त्यसको केहि समयपछि टुर्नामेन्ट पनि गरिने ईक्यानका निवर्तमान अध्यक्ष महेश भण्डारीले बताए ।

पोखरा सार्वजनिक पुस्तकालयबाट आलेको बिदाई

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

पोखराको महेन्द्रपुलमा रहेको पोखरा सार्वजनिक पुस्तकालयमा सूचना अधिकृतको रुपमा कार्यरत श्याममोहन आलेलाई शुक्रबार बिदाई गरिएको छ । उनी पोखराबाट काठमाडौं बसाइँ सर्ने भएपछि उनलाई बिदाई गरिएको हो । पोखरामा पुस्तकालय व्यवस्थापन को विज्ञको रुपमा परिचित आलेले १२ वर्षदेखि उक्त पुस्तकालयमा काम गर्दै आएका थिए । त्यस अघि उनी पोखराको पृथ्वीनारायण बहुमुखी क्याम्पसमा रहेको क्षेत्रीय पुस्तकालयमा कार्यरत थिए । १२ वर्ष अघि सन् २००४ मा अमेरिकी दूतावासले आफ्ना विभिन्न गतिविधिहरु पोखरा क्षेत्रमा संचालन गर्नका लागि पोखरा सार्वजनिक पुस्तकालयलाई अमेरिकी कर्नरको रुपमा संचालन गर्दै आएको छ । हाल पुस्तकालयमा अमेरिकासंग सम्बन्धित विभिन्न सूचना र जानकारीहरु श्रव्यदृश्य माध्यममा समेत पाउन सकिन्छ । यसका साथै पुस्तकालयमा १२ हजार ५ सय बढी विभिन्न पुस्तक र ६५ भन्दा बढी स्थानीय, राष्ट्रिय र अन्तर्राष्ट्रिय पत्रपत्रिकाहरु उपलब्ध छन् । पुस्तकालयमा विशेषगरि साहित्य, शिक्षा, विज्ञान, धर्म संस्कृति, राजनीति र व्यवस्थापन लगायत विभिन्न विधाका पुस्तक र पत्रपत्रिकाहरु अध्ययन गर्न पाठकहरु आउने गरेका छन् ।

पुस्तकालयका लाइवेरियन रामचन्द्र कार्कीका अनुसार उक्त पुस्तकालयमा दैनिक २ सय बढी पाठकहरु पुस्तक र पत्रपत्रिका अध्ययन गर्न आउने गरेका छन् । पुस्तकालय संचालक समितिका सदस्य शिरोमणि बरालले गोल्डेन न्यूज दैनिकसंग कुरा गर्दै पुस्तकालयलाई पश्चिमाञ्चल क्षेत्रकै नमूना पुस्तकालय बनाउनका लागि गुरुयोजना तयार गर्न संचालक समिति लागिरहेको बताए ।

शुक्रबार अमेरिकी कर्नरको १२औं स्थापना दिवसको अवसर पारेर सूचना अधिकृत आलेको बिदाई गरिएको हो । कार्यक्रममा पुस्तकालयका अध्यक्ष डा. विश्व श्रेष्ठले पोखरा क्षेत्रमा विभिन्न सूचना र जानकारी संग्रह गरिएको महत्वपूर्ण पुस्तकालय भएपनि राज्य र स्थानीय निकायबाट अपेक्षा गरेअनुरुप सहयोग नपाएको गुनासो गरे । पुस्तकालयका पूर्व अध्यक्ष विश्वरत्न शाक्यले पोखरेली पाठकलाई अमेरिका लगायत विभिन्न मुलुकको शैक्षिक एवं अन्य आवश्यक जानकारी प्रदान गर्न पुस्तकालय सफल भएको बताए ।

कार्यक्रममा पुस्तकालयका सदस्य सचिव अर्जुन श्रेष्ठले सूचना अधिकृत आलेले पुस्तकालयको विकासमा पुऱ्याएको योगदान र पुस्तकालयका गतिविधिका बारेमा जानकारी गराएका थिए । कार्यक्रम पुस्तकालयका सह-सचिव सूर्य क्षेत्रीले पनि बोलेका थिए ।

अन्नपूर्ण लायन्सको अध्यक्षमा प्रजू

गोल्डेन न्यूज संवाददाता
पोखरा ५ चैत्र ।

लायन्स क्लव अफ पोखरा अन्नपूर्णको शुक्रबार सम्पन्न अधिवेशनले आगामी वर्ष २०१६/०१७ का लागि नयाँ कार्यसमिति चयन गरेको छ । नयाँ कार्यसमितिको अध्यक्षमा रविन्सन प्रजू, प्रथम उपाध्यक्षमा अर्जुन पोखरेल, द्वितीय उपाध्यक्षमा अमृत लालचन, तृतीय उपाध्यक्षमा दिनेश तुलाचन, सचिवमा सूर्य बराल र कोषाध्यक्षमा प्रदीप राजभण्डारी रहेका छन् ।

यसैगरी सह-सचिवमा दुर्गा जोजिजू, सह-कोषाध्यक्षमा जगदीश गुरुङ, टेमरमा विजय पाडेल, टेलट्वीस्टरमा ओमप्रसाद सुवेदी र सदस्यता निर्देशकमा विष्णुकुमार गुरुङ रहेको लायन्स सेवा केन्द्र पोखराका कार्यालय प्रमुख श्याम प्रसाद साँखीले गोल्डेन न्यूज दैनिकलाई बताए । मुख्य निर्वाचन आयुक्त यदुनाथ अधिकारी रहेको समितिले अधिवेशन सम्पन्न गरेको हो । अधिवेशनका अवसरमा नवनिर्वाचित अध्यक्ष रविन्सन प्रजू र पूर्व अध्यक्षद्वय कृष्णराज भण्डारी र ध्रुव श्रेष्ठले पोखराका लायन्स क्लवहरुमध्ये अग्रणी स्थानमा रहेको अन्नपूर्ण लायन्सले सामाजिक क्षेत्रमा महत्वपूर्ण योगदान दिएके बताएका थिए ।

उपराष्ट्रपति पुन लेखनाथमा

विष्णुहरि पौडेल
पोखरा ५ चैत्र ।

उपराष्ट्रपति नन्दकिशोर पुन शुक्रवार लेखनाथ २ रिट्ठेपानी आइपुगेका छन् । पोखरा रंगाशालमा आयोजित पोर्क फेष्टिवलको उद्घाटन पश्चात् लेखनाथ २ रिट्ठेपानीमा रेहको पोखरा लाइभ स्टक प्रालीको फर्म अवलोकनका लागि उनी रिट्ठेपानी पुगेका हुन् । लाइभ स्टक अवलोकनका क्रममा पुनले व्यवसायीक रुपले मासुमा शुद्धता दिँदै फर्मलाई व्यवस्थित बनाउन सकेकोमा सञ्चालकको प्रशंसा गरेका थिए ।

उक्त अवसरमा पाखरा लाईभ स्टक प्रालिका सञ्चालक क्षम बहादुर थापाले फर्मका गतिविधि वारे प्रकाश पारेका थिए । उपराष्ट्रपति रिट्ठेपानी आउने भएपछि शुरुमा चकित भएका स्थानीयले तुरुन्त समाजसेवीहरु सु. जगवहादुर गुरुङ र ल्याप्टेन धन बहादुर गुरुङको सक्रियतामा रिट्ठेपानीमा रहेका आमा समूह भूपू सैनिक क्लव तथा युवा क्लवले संयुक्त रुपमा स्वागत कार्यक्रमको आयोजना गरेका थिए । उपराष्ट्रपति पुनसहितको टोलीले लाईभ स्टक अवलोकन पश्चात स्थानीयको स्वागत ग्रहण गरेको थियो ।

वि.सं.२०६२ सालमा स्थापित लाइभ स्टक प्रालिले गुणस्तरीय मासु विक्रीवितरण गर्नुका साथै वार्षिक रुपमा ३ हजार ६ सय बंगुरका पाठापाठी उत्पादन समेत गर्दै आएको छ । हाल फर्ममा १९ कर्मचारी कार्यरत रहेका छन् ।

सञ्चारकर्मीको निःशुल्क दन्त परीक्षण हुने

पोखरा ५ चैत्र ।

विश्व मुख स्वास्थ्य दिवसको उपलक्ष्यमा कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटलले पोखरेली सञ्चारकर्मीहरु लाई निःशुल्क मुख स्वास्थ्य जाँच सेवा प्रदान गर्ने जनाएको छ । हरेक वर्षको मार्च २० तारिखमा विश्व मुख स्वास्थ्य दिवस मनाइदै आए अनुरुप विभिन्न कार्यक्रमहरु सञ्चालन गर्दै आएको कान्तिपुर डेण्टल कलेज पोखराले यस वर्ष भने सञ्चारकर्मीहरुको मुख स्वास्थ्य जाँच निःशुल्क गर्न लागिएको कलेजकी प्रशासकीय अधिकृत सिता श्रेष्ठले बताइन् । आइतवार कान्तिपुर डेण्टल हस्पिटल न्यूरोड प्राङ्गणमा उपस्थित भएर सेवा लिन सकिने वताइएको छ । उक्त दिन तार वान्ने वाहेकका अन्य उपचारमा ५० प्रतिशत छुट गरिने छ भने मेसिनवाट दातं सफा गर्न कुनै शुल्क नलाग्ने डेण्टल कलेजले जनाएको छ । रोग लागेपछि उपचार गर्नु भन्दा रोग लाग्नै नदिने तर्फ सचेत रहन र वेला वेलामा दन्त परीक्षण गर्न चिकित्सकहरुले सुझाउँदै आएका छन्। सामाजिक उत्तरदायित्व वहन गर्ने सिलसिलामा कलेजले विभिन्न स्कूल र गाउँ तथा सहरका विभिन्न स्थानहरुमा मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी जनचेतना र निःशुल्क परिक्षण तथा उपचार प्रदान गर्दै आएको र दुर्गमका गरिब तथा विपन्न नागरिकहरुको मुख स्वास्थ्य सम्बन्धी सेवा तथा सचेतनाका लागि कम्युनिटी रिसर्च एण्ड डेभल्पमेन्ट फन्ट स्थापना गरेर क्षेत्र भर आफ्नो सेवालाई प्रभाव गर्ने अभियान चलाएको कलेजका अध्यक्ष वुद्धिमान श्रेष्ठले वताए ।

तु-अवश्यकता

पोखराको चिप्लेढुङ्गास्थित पोखरा ट्रेडमलमा रहेको मिसा कोरियन पसलका लागि ५ जना महिला कर्मचारी आवश्यक परेको हुनाले कम्प्युटर र कोरियन ल्याङ्ग्वेज जानेका ईच्छुक व्यक्तिले तुरुन्त सम्पर्क गर्नुहोला।

तलव : आपसी समझदारीमा (आकर्षक)

मिसा कोरियन पसल, पोखरा ट्रेडमल, चिप्लेढुङ्गा
फोन : ०६१-४१७००६, ९८२४१६३६६२

मुटुरोगीहरुलाई खुशीको खबर

शहीद गंगालाल हृदयरोग केन्द्र काठमाडौंका वरिष्ठ मुटुरोग विशेषज्ञ डा. मुरारी दुवालद्वारा उच्च रक्तचाप, मुटु हल्लिने, स्वाँ स्वाँ हुने, छाति दुख्ने, भारी हुने एन्जियोग्राम गरेको बिरामीहरू र एन्जियो प्लास्ट गरेका बिरामीहरूलाई निम्न मिति, समय र स्थानमा स्वास्थ्य परीक्षण हुने भएकोले सम्पूर्ण मुटुरोगीहरूलाई लाभ लिनुहुन अनुरोध गरिन्छ। साथै, ECG र ECO को पनि व्यवस्था छ। नयाँ तथा पुराना रोगीहरूले आफ्ना पुरानो सम्पूर्ण रिपोर्टसहित आउनुहोला।

स्थान : अरमानी फार्मेसी

मिति : २०७२ चैत्र ६ गते, शनिबार
समय : बिहान ८:०० बजेदेखि बेलुका ३:०० बजेसम्म

सिट सीमित भएकोले तु-सम्पर्क गर्नुहोला ।

सम्पर्क :
०६१-५३४... ९८५६०३७४४९, ९८५६०३११..., ९८४६०३६८११

सुनौलो पब्लिकेशन प्रा.लि.द्वारा प्रकाशित गोल्डेन न्यूज राष्ट्रिय दैनिकका लागि अध्यक्ष/प्रधान सम्पादक गंगाधर पराजुली, निर्देशक हरिमणि बराल, संस्थापक सम्पादक रीता गुरुङ
कार्यालय : चिप्लेढुंगा (सुनौलो भवन), पोखरा, फोन:०६१-५३९४५५, फ्याक्स : ५२२२२२, Email : goldennewspkr@gmail.com, Website: www.goldennews.com.np, मुद्रण गोल्डेन अफसेट प्रेस, चिप्लेढुंगा, पोखरा